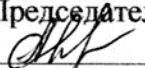
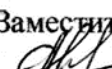



Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 с углубленным изучением отдельных
предметов
г.Заринска Алтайского края

РАССМОТРЕНА
на заседании ППК
Председатель консилиума
 /Г.А. Огирь/
Протокол № 1
от «24» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
 /Г.А. Огирь/
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №15
с углубленным изучением
отдельных предметов
 /П.И. Макашенец/
Приказ №315
от «25» августа 2023г.



АДАптированная рабочая программа
Учебного предмета «Ритмика»
обучающихся с задержкой психического развития (7.2)
1 В класс
Предметная область – Коррекционно-развивающая область
Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год

Составитель: Шаванова Марина Евгеньевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Адаптированная образовательная программа по предмету «Ритмика» составлена для учащихся с ОВЗ в соответствии:

-ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-ФГОС НОО, утвержденного приказом №373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г.

На основе:

- АООП НОО МБОУ СОШ № 15 с углубленным изучением отдельных предметов.

-Авторской программы Н.А. Цыпиной «Ритмика». Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Ритмика», учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке адаптированной рабочей программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные разными недостатками:

- формирование высших психических функций (отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов);
- замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности;
- трудности произвольной саморегуляции;
- нарушения речевой и мелкой ручной моторики;
- нарушения или недостаточно сформированные зрительное восприятие и пространственная ориентировка;
- снижение умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом;
- формирования самоконтроля;
- обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния ребенка.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим выделены образовательные потребности как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

Целью предмета «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Основными **задачами** предмета являются:

- приобщение к музыке;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Цель коррекционно-развивающей работы предполагает коррекцию и развитие пробелов в знаниях. Эта цель ориентирована на активизацию тех психических функций, которые будут максимально задействованы на уроке.

Коррекционные задачи:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

2.Общая характеристика учебного предмета « Ритмика».

Содержание программы «Ритмика» Н.А. Цыпиной направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

3.Место предмета в учебном плане.

Данная программа по ритмике предназначена для 1 классов (специальных), рассчитана на 33 часа за учебный год в 1 классе и содержит 3 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку»; «Народные пляски и современные танцевальные движения».

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

Обучающийся с ОВЗ научится:

регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Получит возможность научиться

- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

Получит возможность научиться

- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные

✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;

Получит возможность научиться

✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

Обучающийся с ОВЗ научится:

✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

Получит возможность научиться

✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

✓ выполнять игровые и плясовые движения;

Содержание учебного предмета

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся.

Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности, создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляется также на занятиях физкультурой и музыкой.

1. Ритмико-гимнастические упражнения

- Ходьба, бег, подскоки, прыжки под музыку.
- Передача в движении шагом различного характера музыки, ритмичного темпа, различной силы звучания.
- Перестроения в соответствии с изменением звучания музыки (ходьба, бег) друг за другом, по одному, врассыпную, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг...
- Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на носках, пятках, с прыжком; шаг (подскоки) на месте, вокруг себя, вправо, влево.
- Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (приседания, полуприседания, наклоны вперед, вправо, влево, назад, галоп...)
- Игры, эстафеты, упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Прыжки и шаги под музыку через скакалку, палку. Бег между кеглями.

2. Ритмические упражнения с детскими звучащими предметами

- Знакомство с звучащими инструментами и их возможностями.
- Исполнение простых ритмических рисунков на детских звучащих предметах.
- Выделение сильных долей в музыкальных произведениях.
- Исполнение музыкальных фраз.

3. Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку Свободное естественное движение под четко ритмическую музыку. Изменение направления и формы

движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

- Простейшие подражательные движения под музыку (мышки, лисы, кошки, медведя, полёт птички, деревья под ветром, цветка и т.д.), инсценировка детских песен.
- Народные пляски и современные танцевальные движения. Элементы танца, простые танцевальные шаги: с носка на пятку, на полупальцах, с высоким поднятием бедра, на пятках, топающие на всей ступне, приставной шаг, галопы, шаг «польки», в сторону, вперед.
- Простые танцевальные движения (притопы, кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами, поклоны – на месте и с движениями)
- Групповые движения: «Звездочка», «Окошко», кружение парами, смена партнеров, цепочка, ручеек, свеча, закрутки. Положение рук в парных и групповых движениях.
- Элементы русского танца. Положения рук в танце, Ходы (девичий и мужской); навыки обращения с платком. Простые русские движения: присядка, простая «Веребочка», «Припадание»

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 В КЛАСС

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные элементы | Коррекционная работа |
|---------|-------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | Первые шаги. Ходьба. | 7ч 1 | Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Игра «Рыбка» (легкий бег на носках с движениями рук) | Вырабатывать координацию |
| 2 | Шаг с подскоком. | 1 | Передвижение по кругу, в колонне по два. Игра «Садовник и зайцы» | Укрепление мышц ног |
| 3 | Приставной шаг. | 1 | Приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки. Танец игра « Хлопки» | Вырабатывать координацию движений, развивать выносливость. |
| 4 | Шаг галопа. | 1 | Шаги галопа по кругу-налево, направо, вперед. Игра «Дедушка Егор»-высокое поднимание ноги | Развитие способности ориентироваться в пространстве. |
| 5 | Переменный шаг. | 1 | Переменный шаг. Игра «Лиса», Игра – миниатюра «Шарик» | Регуляция мышечного тонуса, выполнения подражательных движений |
| 6 | Шаг с притопом. | 1 | Притоп правой, левой, правой - пауза. То же самое с левой ноги. Приставной шаг вправо с | Развитие чувства темпа и ритма. Укрепление мышц ног. |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | притопом. Игра «У дядюшки - Дональда». | |
| 7 | Шаг польки. | 1 | Небольшой подскок на левой, правая вперед книзу, приставной шаг вперед с правой, замедленный прыжок на правой, левую вперед-книзу. То же самое с другой ноги. Игра «Запомни свою позу» | Развитие праксиса позы, моторной памяти и ориентировки в пространстве. |
| 8 | Позиции рук в парах. «Стрелка», «Воротики», «Плетень». | (3ч.) 1ч. | - Руки соединены в позиции «Вперед» (узкая, широкая); - руки соединены в позиции «Вверх»; - руки соединены крест-накрест; Игра «Ручеек». | Развитие умения свободно пользоваться движениями верхнего плечевого пояса. Концентрация внимания. |
| 9 | «Вертушка», «Звездочка», «Двойной поясок». | 1 | - Кружение вертушкой - руки соединены в позиции «Вверх», - кружение звездочкой - руки соединены в позиции «Звездочка», - друг друга обхватывают руками, прикасаясь левыми плечами, вращение вокруг себя. Танец в кругу | Удержание заданной программы в условиях коллективных действий. |
| 10 | «Лодочка», «Саночки». | 1 | Руки соединены в позиции « В стороны», руки за спиной. Упр. « Запомни свое место», Игра- забава «Солнышко», Подвижная игра «Огуречик» | Развитие моторно-слуховой памяти и ориентирования в пространстве зала. Развитие чувства ритма и темпа, синхронизация движений с музыкой и речью. |
| 11 | Закрепление | 1 | | |
| 12 | Танцевальная композиция «Бал игрушек». | 1 | Движения в паре. «Лодоч-ка», приставной шаг с пружинкой; «Стрелочка» - 7 хороводных шагов. Игра-превращение «Деревянные и | Развитие мышечных и кинестетических ощущений и умение передавать заданный образ. Выполнение подражательных движений. |

| | | | | |
|----|------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | тряпичные куклы). Релаксационное упражнение под музыку | |
| 13 | Танцевальная композиция «Бал игрушек». | 1 | Движение «Колосок», приставной шаг с пружинкой; «Воротики» движение пар по кругу, вращение девочек под рукой мальчика. Этюд «Первый снег». Подвижная игра «Не опоздай» | Развитие мимики: Выражение удовольствия и радости. Способность переключаться. |
| 14 | Танцевальная композиция «Бал игрушек». | 1 | Большая дорожка, легкое покачивание; Кружение в паре вокруг себя. Этюды «Тише!», «Ласка»; Подвижная игра «Иголка и нитка»; Релаксационное упражнение под музыку | Отработка координации движений, развитие выразительности жестов. |
| 15 | Танцевальная композиция «Бал игрушек». | 1 | Отработка всех движений. Составление общей композиции танца. Упражнение «Обезьянки», Ритмическое упражнение «Повтори за мной». Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост» | Синхронизация речи и движения, Укрепление мышечной системы. Развитие чувства ритма. |
| 16 | Закрепление | 1 | | |
| 17 | «Движение с обручем». Движение с обручем | (3ч.) 1ч. | Легкий бег по кругу. Ритмичное постукивание обручем о пол. Кружение на носочках обруч над головой. Этюд «Удивление». Игра «Сова» | Развитие всех групп мышц, формирование правильности. |
| 18 | Фигуры с обручем | 1 | Карусель, мельница, волна, прыжок через обруч. Игра «Придумай свою фигуру». | Развивать самостоятельность Творческую активности. |
| 19 | Веселый обруч. | 1 | Вращение обруча на руке (п.) с переходом на (л.) Вращение на талии. | Развивать подвижность кистей рук, быстроту |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Вращение на шее | реакций |
| 20 | «Знакомство с русским народным танцем» Поговорим о русской пляске. | (4ч.) 1ч. | Эмоциональное выражение лица. Построение в две колонны. «Коридор». | Передавать яркий, задорный характер музыки в движениях |
| 21 | «Русский перепляс» | 1 | Высокое поднимание ног; имитация игры на дудочке; легкий бег; имитация игры на балалайке. Дыхательное упражнение «Аист». Этюд «Солнышко и тучка» | Развивать воображение, уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ. |
| 22 | «Русский перепляс». | 1 | Поочередное выставление ног на пятку (п.), (л.); широкие круги руками перед собой; «хлопушечки». Игра «Расколдуйте вороного коня» | Формирование навыков имитационных движений. |
| 23 | «Русский перепляс». | 1 | Дробный топающий шаг; руки перед грудью «полочка». Игра «Выходи плясать» | Развивать четкость движений голеностопного сустава. |
| 24 | Веселая игробика. «В гости к Винни-Пуху». | 1 | Движения в соответствии со словами текста. Упражнение на дыхание «Певец». | Коррекция устной речи, развитие точности, переключаемости речевых движений. |
| 25 | Эстрадный танец «Чарли». Танец «ЧАРЛИ» | (2ч.) 1ч. | Походка Чарли Чаплина; движения с тростью; полуприседание, «переминающийся шаг», кружение на основном шаге. | Развитие внимания, переключаемости движений, чувства ритма. |
| 26 | Танец «Чарли». | 1 | Шеренга, построение пар в шахматном порядке, стремительный поворот вокруг себя. | Воспитание чувства коллективизма, умение ориентироваться в пространстве. |
| 27 | «Движения с лентой». Бег с лентой (легкий, стремительный) | (2ч.) 1ч. | Бег по кругу по часовой стрелке и против часовой стр., махи лентой вверх-вниз, перестроение из круга в стойку. | Развитие устойчивости, легкости движений, умение ориентироваться в пространстве. |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Дыхательное упражнение «Знакомство». | |
| 28 | Легкий бег с лентами. | 1 | Два концентрических круга, легкий бег на носочках, движение «пружинка», «мельница», смена мест. | Развитие плавности движений, способности регулировать мышечный тонус. |
| 29 | «Движения с платочком». Полоскать платочки. | (2ч.) 1ч. | Полоскание платочка в воде; Стряхнуть воду с платочка; Сушить платочек на солнце; Обмахиваются платочками | Развитие плавности, ритмичности движений. |
| 30 | Передача платочка. | 1 | Дети моют руки в воде, стряхивают воду с пальцев, сушат руки на солнце, образование круга, передача платочка своему соседу с поклоном | Развитие способности к регуляции мышечного тонуса, выразительности, образности движений. |
| 31 | Танцевальная композиция «Волшебный сад». «Волшебный сад» | (3ч.) 1ч. | Цветочная поляна, цветы распускаются, «качаются» на солнце. Упражнение «Холодно-жарко», «Борьба рук между собой». | Развитие плавности и ритмичности движений. |
| 32 | «Волшебный сад» | 1 | «Вертушка», Легкий бег на носочках, «Звездочка». Дыхательное упражнение «Деревья» | Умения действовать по представлению, передавать характер музыки. |
| 33 | «Волшебный сад» | 1 | Отработка движений. Создание композиции на основе танцевальных элементов. | Создание атмосферы раскрепощенности и комфорта. |
| 34 | Итоговое повторение | 1 | | |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Гриценко Л.И. - Педагогика и психология: теория и технологии /. – М.: Планета, 2012.
2. И.Ф. Яценко «Праздники России» /. – М.: Вако, 2010.
3. М.А. Давыдова, И.А. Агапова «Праздник в школе» /. – М.: Айрис Пресс, 2007.

Технические средства обучения.

- ноутбук;
- колонки;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, скалки, тренажёры.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
2. Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
4. Классическая музыка (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://classic.Chubrik.Ru>
5. <http://school-collection.edu.ru/>
6. <http://www.edu.ru>
7. <http://www.1september.ru>
8. <http://www.zavuch.info>
9. <http://www.minobr.ru>
10. www.pedsovet.org
11. <http://www.nauka21.ru>
12. <http://www.wikipedia.org/>
13. www.dance-city.narod.ru
14. www.danceon.ru